

Estudo liga câncer de próstata a sono

Study relates prostate cancer to sleep

Saul Gun¹

Conforme aponta um estudo da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, apresentado em conferência da Associação Americana para Pesquisa em Câncer, em San Diego¹, dormir bem pode diminuir em até 75% o risco de uma pessoa desenvolver o tipo avançado do câncer de próstata. A pesquisa relacionou o risco de ocorrência da doença com os níveis de melatonina, hormônio que regula o sono e é produzido no período da noite.

Os pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard acompanharam 928 homens durante oito anos, entre 2002 e 2009. Os participantes tiveram amostras de urina coletadas para que os cientistas verificassem os níveis de melatonina que tinham no organismo ao acordar. Eles ainda responderam questionários sobre seus hábitos de sono.

A investigação mostrou que um em cada sete homens relatou ter problemas para adormecer, um quinto tinha dificuldades em manter o sono e um terço disse tomar remédios para dormir. Os homens que relataram esses problemas tinham níveis mais baixos de melatonina do que aqueles sem problemas durante o sono.

Ao longo do estudo, 111 homens foram diagnosticados com o tumor de próstata. Cruzando os dados coletados com a incidência da doença, os pesquisadores observaram que os participantes que tinham níveis de melatonina superiores à média tiveram uma redução de 75% no risco de desenvolvimento de câncer de próstata avançado.

De acordo com Sarah Markt, coordenadora do estudo, a perda do sono é um dos fatores que podem influenciar a quantidade de melatonina produzida e o aparecimento de problemas de saúde, incluindo o câncer. “Nossos resultados requerem réplicas, mas dão suporte à indicação da importância de manter os ciclos claro-escuro e sono-vigília”, disse ela.

“Há muitos outros fatores de risco já conhecidos para o câncer de próstata que podem estar relacionados com a produção de melatonina. Por exemplo, o estresse e a obesidade são fatores de risco e também afetam a qualidade do sono. Então, não necessariamente seria a melatonina a responsável. Ela poderia ser apenas uma consequência desses outros fatores”, afirma.

“É um estudo com importância baixa, pois são resultados preliminares. Por enquanto, ele foi apenas apresentando num congresso, mas ainda não foi publicado na literatura médica. O que podemos dizer com certeza é que, para prevenir o câncer de próstata, deve-se consumir pouca gordura animal, fazer exercícios e controlar o estresse”.

REFERÊNCIA

1. Sigurdardottir LG, Markt SC, Rider JR, Haneuse S, Fall K, Schernhammer ES. Urinary melatonin levels, sleep disruption, and risk of prostate cancer in elderly men. *Eur Urol.* 2015;67(2):191-4.

¹Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde – Sorocaba (SP), Brasil. Contato: iusg@bol.com.br

Recebido em 08/09/2015. Aceito para publicação em 08/09/2015.